更多课程微信c o c 3 2 0

99 本分：如何真正尽到自己的本分

和菜头 · 成年人修炼手册（年度日更）

今天

99 本分：如何真正尽到自己...

09:40 13.28 MB

35%

| 转述师：余昊威 |

本分，名词，指分内的责任和义务。

*

我有急事需要外出，找朋友借车。那是一辆新车，朋友心里舍不得，但还是一咬牙借给了我，这叫做情分。对此应该所有人都同意，因为情谊的关系，做出了更多奉献和牺牲，这正是情分。那么这里就有个问题，我作为借车的人，接受了对方的情分，那么我的本分应该是什么呢？感谢对方算不算是本分？确保车辆安全算不算是本分？做到了这些事情之后，算不算是尽到了本分，还是说有什么地方没有做到位

呢?

站在我的立场，我曾经以为真诚致谢，保护好车辆，这就算是尽到本分。经人教育之后，我才发现自己做得还远远不够。在还车之前，最起码应该把油箱加满，否则这就是在金钱上占人便宜。还应该清洗车辆，表示对朋友物品的珍视，通过珍视物品表达对朋友的尊重和感谢。事情到这里还没有完，你在还车的时候还要向朋友承诺，一路上你很小心，就你的记忆而言并没有发生任何剐蹭，也没有任何违章行

为。但是，如果不小心真有什么问题而你又没有注意到，将来无论是维修还是罚款、扣分，你都愿意承担相应的责任，会去主动帮朋友处理妥善。做到这样的程度，才算得上是尽到本分。

这里肯定会产生很多争论，会有人并不认同我提到的本分，认为这样借车未免也太麻烦了一些，是不是心里想太多了一些？我认为人和人之间有不同的相处模式，的确也有可能存在心怀宽广，对人无限包容的好朋友。就算是你空着油箱回

来，满车尘土，对方也不会多说什么，甚至都不会往心里去，并不影响彼此之间的交情。但是，人活在社会之中，他人对自己的期待并不相同。什么是本分？什么是分内的责任和义务？这个分内由谁来定？我觉得很多人对此有误解，觉得这个本分是由本人来定。如果是这么一种想法，就不要埋怨他人认为自己无礼又傲慢，听到这种负面评价的时候也不要觉得委屈。

分的本意是名分，说的是人的相对位置。**守好了自己应该有的位置，**

就叫做本分。本分人说的是一个人能摆正自己的位置，不逾越规矩。那么谁来定这个位置？我认为是他人，**本分和自己的关系不大，它应该是他人对自己的期待，而且自己应该努力做到超越对方的期待。**

还是回到今天一开始的借车这件事上来。有部分人可能根本就不会承认这是个情分，觉得大家既然是朋友，如今我有要紧的事情去办，那么把车借给我是理所当然的事情。这样的人在十二生肖之外，是属太阳的，世间一切都得围绕着自己

转。一句“我需要”，就是天底下最大的道理。这其实是一种病，多发生在小孩子和年轻人身上。等遭到社会毒打之后，大部分能很快痊愈，终于承认大家彼此之间的关系是平等的，谁也没有义务一定要帮助自己，一定要为自己奉献牺牲。于是，通过这个过程一个人获得了最基本的本分——**自己不比任何人高，自己也不比任何人重要。想要和人相处，就要守住这个位置。**

更多课程微信coc320

然后我们才能正式开始讨论期待。当一个人向外求助、索要资源的时

候，他是完全以自我为中心的，我需要这个，我必须得到那个。索要情分的时候，每个人都想得很清楚很细致，谁最能帮助到自己，谁用什么法子最能帮助到自己。但是考虑到自己本分的时候，可能会极为随意，觉得自己怎么做都是对的，或者是只要做了就肯定到位。事情当然不是这个样子的，稍微做一下换位思考，假设自己是车主，对于借车这件事情的期待会是什么？

第一，肯定希望车子完好无损，其实就是希望自己的财产安全；第

二，肯定不希望背负连带责任，因为行车上路会发生各种状况，最让人担忧的就是自己的车辆在别人手下肇事违章，最后自己得对此负责；第三，许多人能做到的加油、洗车，其实都是极为次要的期待，十几万、二十几万的车都借给你了，那还会在意那点油钱和洗车费？即便真有人在意，那是从礼貌的角度去考虑，都算不上是本分，就像是回来还车时那一声“谢谢”。不说也没关系，车子完好无损地回来就最好，不会说“谢谢”那就是纯粹的没礼貌。

把车子开回来，加了油，洗了车，道了谢，解决期待问题了吗？并没有。当时双方谁也无法确定，是否车辆有所损伤，或者被摄像头拍下违章行为，一切不过是看上去都正常。所以，这时候哪怕是一句负责到底的承诺，也会大大超乎对方的期待，使得内心的紧张和焦虑得到释放。之前为借车而承担的奉献，此刻终于一块石头落地。这才叫做尽到本分，这样的尽本分才会在最大限度上不去消耗情分，变成了朋友之间的相互支持，相互帮助。对方

因此知道你这个人值得托付和信赖，于是增进了友情。

你当然可以认为，既然自己加油、洗车、道谢，就算是尽到本分。只不过这么想其实并没有任何用处，对方可能根本就不认可。对方不认可那就变成了一种亏欠，你又认为大家已经打平，从此就埋下了未来相互怨恨的种子，可能最终导致关系破裂，而双方还都觉得自己是受害者。

所以从这个角度来看，所谓的本分其中的分，不是站在自己的本位

上，而是站在对方的位置上去想自己应该做什么。**人性中天然就有这种毛病，过高地看重了自己在情分上的重量，同时又过低地错估了自己应尽的本分。**总体上来说，人这种生物被设计出来，一早就带着某种占便宜的天性。那么作为一种纠正，比较合理的做法是逆转这种估算，尽量不考虑情分去开口求助，心怀感激，不要把一切当做是理所当然，尽量多考虑什么才是正确的本分以符合对方的期待，最好能做到超出对方期待的程度。

那么如何去判断这种期待呢?我认为在对方为了情分而付出时，总是会有犹豫和不安。很多时候，对方会给出建议或者叮嘱。这些建议或者叮嘱，其实就是对方最在意的问题，本质上是一种预先警告，希望得到你的重视。所以，本分可以按照这些话来设定。许多人听完就大手一挥，说一声：“放心吧，不会

写留言，与作者互动 11 62

更多课程微信coc320

那么如何去判断这种期待呢？我认为在对方为了情分而付出时，总是会有犹豫和不安。很多时候，对方会给出建议或者叮嘱。这些建议或者叮嘱，其实就是对方最在意的问题，本质上是一种预先警告，希望得到你的重视。所以，本分可以按照这些话来设定。许多人听完就大手一挥，说一声：“放心吧，不会的。”这绝对是一个错误的做法，能解决什么问题？能让人放下多少担

忧？你得找出一个可以执行的具体方法，你真的能够做到，也的确想要去做，对方此时才能得到切实保证。生活中最简单的例子就是借钱，“我一定按期还”这句话毫无意义。对方需要的是一张正式的借条，还需要提供可信的抵押物，以及在违约时的可靠补偿方法。按照我关于超期待的说法，写借条、给抵押、提供补偿方法都不算是尽到本分，你能告诉对方要把这笔钱用在哪里，具体怎么用，并且随后不断地通报事情的进展，这才叫尽到本分。因为少有人能够做到这一

点，让出借人持续感觉到自己的钱正在帮助到对方，于是感觉到自己的情分在持续发挥着作用，是在真正帮助着对方。

自以为是地尽本分，很容易剧烈消耗情分而自己却不会觉察。朋友反目，熟人交恶，往往都是这个原因。因此，本分这件事情再怎么强调都不为过，那就是：**并不存在统一的本分，也不存在自认为的本分，本分是别人对你的期待，你有义务去满足这种期待，否则不如一开始就别开口。**借贷自己不愿意偿还的债

务，或者不打算按照对方希望的额度偿还，无论从哪个角度来看，都更像是一种诈骗。

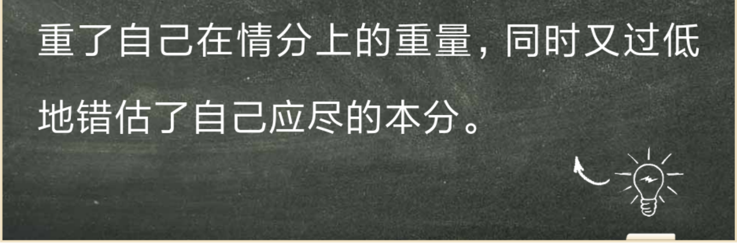
划重点

添加到笔记

1.守好了自己应该有的位置，就叫做本分。本分人说的是一个人能摆正自己的位置，不逾越规矩。

2.本分和自己的关系不大，它应该是他人对自己的期待，而且自己应该努力做到超越对方的期待。

3.人性中天然就有这种毛病，过高地看



重了自己在情分上的重量，同时又过低地错估了自己应尽的本分。

和菜头·成年人修炼手册
作为成年人的300个基本
版权归得到App所有，未经许可不得转载

‹ 前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信　　朋友圈

用户留言

默认　最新　　只看作者回复

Super Tank

9小时前

▶️ 本分人，如果做不到超越他人期待，至少也要摆正位置，不推辞、不拖延、不妄求，时刻懂得感恩、包容、分享，才能修种善因、结善缘。

📕《围炉夜话》里说得好：“本分人，即是快活人，无奈做本分人者少。”很多时候，许多问题的关键，其实在于我们自己。越是这样，越要提醒自己：做个本分人。

2　评论　30

Just

9小时前

其实能做到本分的人都是懂得尊重的人。学会在意别人的感受，是对别人的尊重。不高看自己，是对自己的尊重。

转发 评论 22

晨辉•红沙

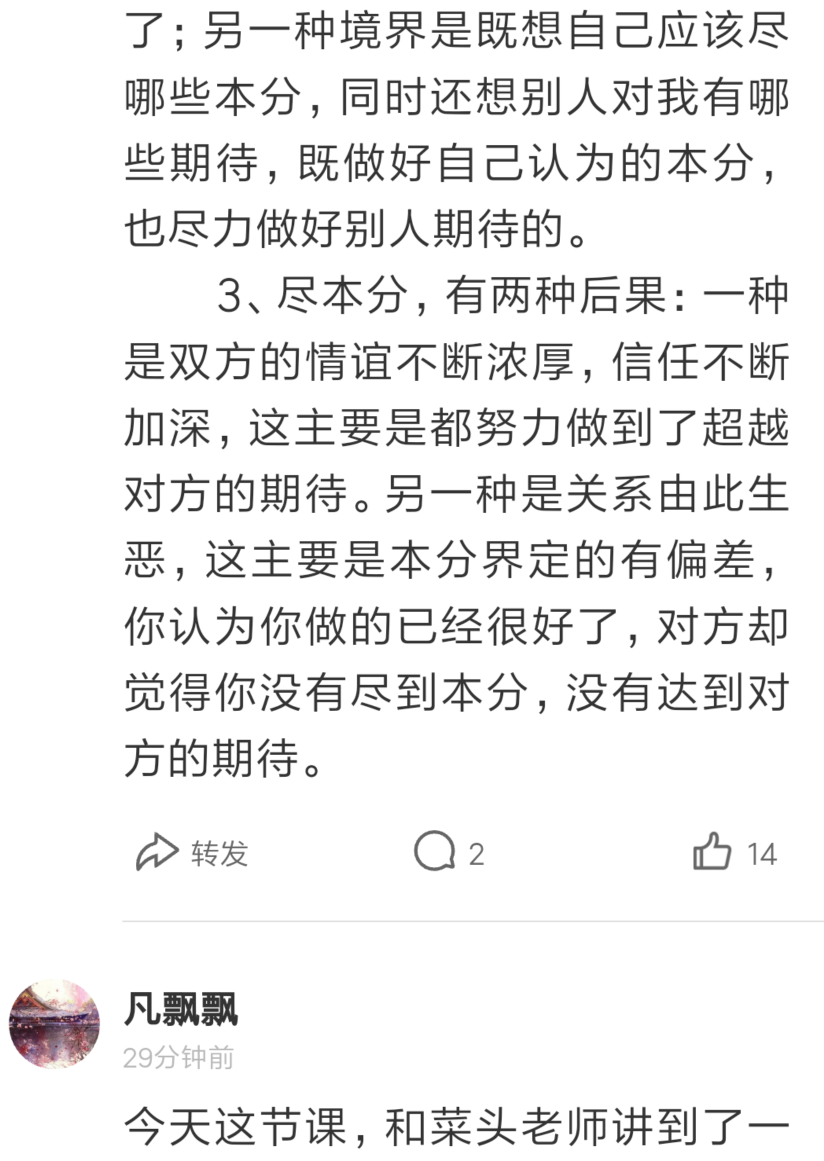
1小时前

更多课程微信coc320

学习菜头叔这讲，关于“如何尽到自己的本分”，收获和启发有三点：

1、尽本分，有两个标准：一个是自己认为自己分内应尽的责任和义务，另一个是别人期待你应尽的责任和义务。

2、尽本分，有两重境界：一种境界是不管别人有什么期待，自己做好自己的，自己内心认可就好



了；另一种境界是既想自己应该尽哪些本分，同时还想别人对我有哪些期待，既做好自己认为的本分，也尽力做好别人期待的。

3、尽本分，有两种后果：一种是双方的情谊不断浓厚，信任不断加深，这主要是都努力做到了超越对方的期待。另一种是关系由此生恶，这主要是本分界定的有偏差，你认为你做的已经很好了，对方却觉得你没有尽到本分，没有达到对方的期待。

凡飘飘

29分钟前

今天这节课，和菜头老师讲到了一

个概念——本分，字面上指的是分内的责任和义务，实际上应该是他人对自己的期待。而本分人，说的是一个人能摆正自己的位置，不逾越规矩，而且应该努力做到超越他人的期待。

老子曰：“信言不美，美言不信。”
我们说话的目的，不在于以华丽的词藻取悦他人，而在于真实诚恳。
——本分人说话总是朴实无华。
宋朝的慧开禅师曾写到：
「春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；
若无闲事挂心头，便是人间好时节。」
春夏秋冬，各有各的风采，人生犹如四季，平常心看世界，天天都是

好时节。
——本分人总是知足常乐。
本分人做事，更是坚守底线思维，底线之上，各美其美，美美与共；底线之下，是禁区，寸土不让。

就像和菜头老师举的还车的例子，本分人有承诺、有坚守、有信用、有反馈，行动踏实平稳，说话掷地有声，回馈妥帖温暖……
这样的人，可以用俩字来形容，就是“靠谱”，愿你我不为浮华遮望眼、坦荡自在人世间，共勉。

转发 2 10

笨蛋

48分钟前

好多人对世界的误解源自他自己是宇宙的中心，本分是指二者关系的一个平衡，比如，你妈养你长大，你给你妈养老送终，这是本分，但是啃老就突破了本分。老板给你了二十万工资，你就该拼命给人家带来价值，也是本分，但是糊弄老板投机取巧就是破了本分。

人和人的关系本质很脆弱，本分就是那个平衡点的支点，一旦打破一次，就有了裂缝，很难回到最初，即使再好的朋友或者家人也不要轻易尝试破坏那种特别的信任，破镜难圆，覆水难收。

转发 评论 2

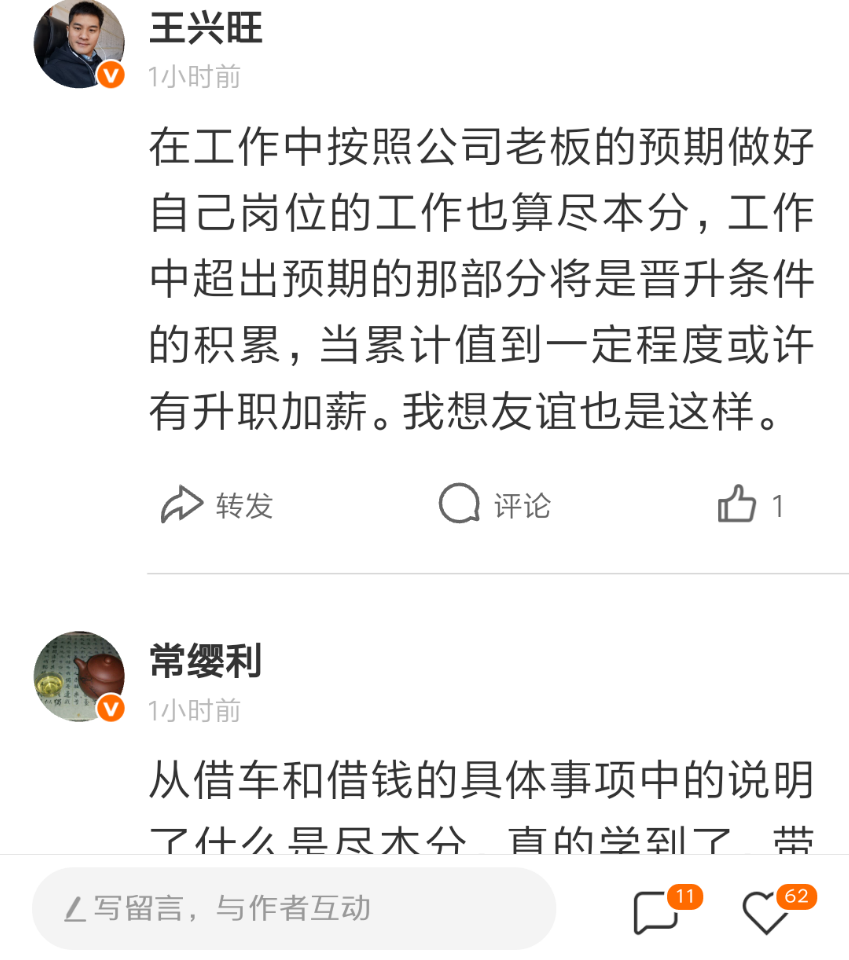
昊圣

26分钟前

为什么别人看在情分上愿意把东西借给我，同时还要千叮咛、万嘱咐呢？那是因为他对我本分的期待还没有达到让他放心的程度。因此，他只能够通过叮咛和嘱咐来填充这份期待，以获得内心的安宁。

如果我在归还的时候能够充分地做到本分，甚至超过他的期望值。那么我想溢出的这部分本分肯定会转化成情分储存在他的内心深处。今后我再找对方借东西，他也就不会再那么焦虑和不安，甚至还会期待我去找他借东西。

转发　评论　1



王兴旺

在工作中按照公司老板的预期做好自己岗位的工作也算尽本分，工作中超出预期的那部分将是晋升条件的积累，当累计值到一定程度或许有升职加薪。我想友谊也是这样。

常缨利

从借车和借钱的具体事项中的说明了什么是尽本分，真的学到了，带